

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU SELAMA MASA KEHAMILAN

Febbi Wulan Sari\*, Yoga Pramana, Berthy Adiningsih

Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura,  
Kalimantan Barat, H. Hadari Namawi Pontianak 78124

### ABSTRAK

Perubahan yang terjadi selama kehamilan memerlukan adaptasi yang baik dari ibu hamil. Hasil Riset Kesehatan Daerah menyebutkan bahwa angka kejadian stres di Indonesia dari tahun 2017 sampai 2018 diperkirakan mengalami peningkatan secara global sekitar 10% pada wanita hamil. Stres yang terjadi pada ibu hamil berdampak buruk terhadap bayi yang dikandungnya serta berdampak buruk bagi ibunya. Solusi penanganan stres pada ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu hamil. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dengan 30 responden ibu hamil. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T- Test*. Hasil yang didapatkan adalah tingkat stres responden sebelum melakukan prenatal yoga yang normal 40,0% , stres sedang 33,3%, stres ringan 16,7%, stres berat 10,0% dan tingkat stres responden setelah melakukan prenatal yoga yaitu normal 96,7% dan stres ringan sebesar 3,3%. Uji statistik menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre-test prenatal yoga dengan post-test prenatal yoga dengan nilai signifikansi (2- tailed)  $p = 0,000$ ,  $< 0,05$  terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan dari 16,10 menjadi 9,03 dan nilai koefisien korelasi 0,530 sehingga memiliki hubungan yang sedang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu hamil selama masa kehamilan.

**Kata kunci:** Prenatal Yoga, Kehamilan, Stres Kehamilan

### ABSTRACT

Changes that occur during pregnancy require good adaptation from pregnant women. The results of Regional Health Research state that the incidence of stress in Indonesia from 2017 to 2018 is estimated to have increased globally by around 10% in pregnant women. Stress that occurs in pregnant women has a bad impact on the baby they are carrying and has a bad impact on the mother. One of the solutions for dealing with stress in pregnant women is by doing yoga exercises. Objective of this study is to analyze the effect of prenatal yoga on stress levels in pregnant women. Method of this research is quantitative research using observational analytical cross sectional. sampling technique in this study used Total Sampling with 30 pregnant women respondents. Analysis of the data in this study using the Paired Sample T- Test. Result is the stress level of respondents before doing prenatal yoga was normal 40.0%, moderate stress was 33.3%, mild stress was 16.7%, severe stress was 10.0% and the stress level of respondents after doing prenatal yoga was normal 96.7% and mild stress by 3.3%. The statistical test showed a significant number between the pre-test values of prenatal yoga and post-test prenatal yoga with a significance value (2-tailed)  $p = 0.000$ ,  $< 0.05$  there was a significant decrease in stress levels from 16.10 to 9.03 and the correlation coefficient value is 0.530 so it has a moderate relationship. Conclusion, there is an effect of prenatal yoga on stress levels in pregnant women during pregnancy

**Keywords:** Prenatal Yoga, Pregnancy, Pregnancy Stress

### PENDAHULUAN

Stres merupakan gangguan yang ada pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan serta

gangguan yang tidak menyenangkan dan berasal dari luar diri setiap individu (Donsu, 2017). World Health Organization (WHO, 2014) memprediksi gangguan stres akan menjadi penyebab utama dari beban penyakit dunia pada tahun 2020, di

\*e-mail korespondensi : febbiwulansari08@gmail.com

seluruh dunia sekitar 10% dari wanita hamil mengalami gangguan mental, terutama stres. Hasil Riset Kesehatan Daerah (Kemenkes RI, 2018) menyebutkan bahwa angka kejadian stres di Indonesia dari tahun 2017 sampai 2018 diperkirakan mengalami peningkatan secara global sekitar 10% pada wanita hamil. Stres pada masa kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hambatan pertumbuhan janin, dan komplikasi pasca persalinan (Sulastri, 2021). Seorang ibu pada masa kehamilan memiliki peluang untuk mengalami stres oleh karena itu diperlukannya penanganan yang tepat untuk mengatasi stres pada ibu hamil. Salah satunya dengan cara melakukan senam yoga yang didukung oleh penelitian dari Curtis, *et al.* (2012) mengatakan bahwa melakukan senam yoga selama kehamilan dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman dan mengurangi nyeri yang dirasakan saat persalinan. Senam yoga salah satu kombinasi dari aktivitas yang kompleks dan mengandung unsur unsur peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan. (Aprina, Rilyani, & Parosaliantika 2021).

Senam yoga dilakukan dengan teknik pernapasan karena dapat meningkatkan oksigen pada seluruh tubuh yang memberikan efek pada ketenangan pikiran dan cadangan oksigen di seluruh tubuh serta memberikan kenyamanan (Widya, 2015).

Salah satu jenis senam yoga yang disarankan terhadap ibu hamil untuk mengatasi stres adalah prenatal yoga. Hindhuyana & Dewi (2021) menyatakan bahwa kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang muncul pada ibu hamil, dapat dibantu dengan salah satu teknik latihan prenatal yoga. Jatnika, *et al* (2016) menyebutkan tingkat stres setelah prenatal yoga 12,18% stres normal lebih rendah dibandingkan dengan tingkat stres sebelum prenatal yoga 22,47% stres sedang. Pada ibu Primigravida trimester III ( $p\text{-value} = 0,0001 < \alpha = 0,05$ ) senam yoga memberikan efek relaksasi dan menghambat aktivitas sistem saraf simpatik. Astuti & Agussafutri (2021). Jumlah ibu hamil di Kalimantan Barat berdasarkan data yang diperoleh, dari 14 Kabupaten/Kota yang ada di Kalimantan Barat, Kota Pontianak memiliki jumlah angka ibu hamil yang tertinggi yaitu sebesar 12.672 jiwa dari 110.256 total jumlah ibu hamil yang ada di Provinsi Kalimantan Barat. Dinkes Kalbar, (2020) menyebutkan realisasi ibu hamil yang mendapatkan pelayanan Antenatal Care (ANC) di Kota Pontianak sebesar 90,13% yang menunjukkan masih dibawah target yang telah ditetapkan yaitu 100%. Peneliti belum menemukan informasi secara statistik maupun penelitian mengenai tingkat stres pada ibu hamil dan upaya untuk meminimalisirnya yang dilakukan di Kota Pontianak, dan salah satu upaya untuk mengatasi stres pada ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal yoga atau senam yoga kehamilan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian mengenai seberapa besar pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat stres pada ibu selama masa kehamilan.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *analitik observasional* menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan senam prenatal yoga Rumah Sakit Anugerah Bunda Khatulistiwa di Kota Pontianak pada rentang bulan April - Mei 2022. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dengan 30 responden ibu hamil. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T- Test*.

## HASIL

### Hasil Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	f	%
Usia Ibu Hamil	20-35 Tahun	30	100%
Jenis Paritas	Primigravida	22	73,3%
	Multigravida	8	26,7%
Trimester	Trimester 3	25	83,3%
	Trimester 2	5	16,7%
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	10	33,3%
	Swasta	9	30,0%
	PNS	8	26,7%
	Wiraswasta	3	10,0%
Agama	Islam	21	70,0%
	Kristen	6	20,0%
	Budha	3	10,0%
Pendidikan	Sarjana	22	73,3%
	SMA	5	16,7%
	Pasca Sarjana	3	10,0%
	Sarjana		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di Rumah Sakit Anugerah Bunda Khatulistiwa berjumlah 30 orang yaitu di usia 20-35 tahun (100%), karakteristik responden berdasarkan jenis paritas bermayoritas ibu primigravida atau kehamilan pertama sebesar 22 orang (73,3%) karakteristik responden dengan trimester 3 sebesar 25 orang (83,3%) responden berdasarkan agama untuk responden beragama islam sebesar 21 orang (70,0%) , karakteristik responden berdasarkan pendidikan untuk pendidikan Sarjana sebesar 22 orang (73,3%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Ibu Hamil Selama Kehamilan

Variabel	Kategori	f	%
Stres	Ya	25	83,3%
	Tidak	5	16,7%

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan tingkat stres selama masa kehamilan yang mengalami stres sebesar 25 orang (83,3%) dan yang tidak mengalami stres sebesar 5 orang (16,7%).

Berdasarkan tabel 3, tingkat stres responden sebelum melakukan prenatal yoga yang normal atau tidak stres sebesar 12 orang (40,0%) selanjutnya yang mengalami stres sedang sebesar 10 orang (33,3%) stres ringan sebesar 5 orang (16,7%) dan yang mengalami stres berat sebesar 3 orang (10,0%) selanjutnya tingkat stres responden setelah melakukan

senam prenatal yoga yaitu normal sebesar 29 orang (96,7%) dan yang mengalami stres ringan sebesar 1 orang (3,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga

Variabel	Kategori	f	%
Tingkat Stres Sebelum Prenatal Yoga	Normal	12	40,0%
	Sedang	10	33,3%
	Ringan	5	16,7%
	Berat	3	10,0%
Tingkat Stres Setelah Prenatal Yoga	Normal	29	96,7%
	Ringan	1	3,3%

#### Hasil Bivariat

Tests	N	Statistika deskriptif Paired T-Test			
		M (Std. D)	F	Df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test	30	16,10 (5,35)	8,189	29	0,000*
Post-Test	30	9,03 (4,15)			

\* $p < 0,05$  : nilai signifikansi

Sumber: SPSS 25 for windows

Hasil uji Paired Sample T- Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre-test prenatal yoga dengan post-test prenatal yoga dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0,000, < 0,05$  Ho pada penelitian ini ditolak dan hipotesis alternative  $H_a$  diterima dimana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua test yang mana pada nilai deskriptif menunjukkan nilai post test < nilai pre test

yang artinya terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan dari 16,10 menjadi 9,03.

## DISKUSI

### Karakteristik Responden

#### Usia

Usia 20-35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan karena pada usia tersebut organ-organ reproduksi dan panggul berkembang sempurna sehingga telah cukup siap untuk menopang kehamilan. Umur dibawah 20 tahun merupakan umur rawan bagi kehamilan karena organ reproduksi yang belum matang. Usia di bawah 20 tahun dapat menjadi risiko terjadinya *post partum blues* yakni depresi pasca persalinan. Kondisi fisik ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun akan sangat menentukan proses kelahirannya. Hal ini pun turut memengaruhi kondisi janin (Darwitri,2021).

#### Jenis Paritas

Pada penelitian ini ibu dengan kehamilan pertama atau primigravida lebih banyak daripada ibu multigravida. Menurut peneliti ibu dengan kehamilan pertama akan lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan ibu dengan kehamilan kedua atau lebih, hal ini didukung oeh penelitian yang dilakukan oleh Sunaryanti (2018) menyebutkan bahwa bagi seorang perempuan yang belum mempunyai pengalaman sama sekali dalam hal merawat bayi akan berpotensi menimbulkan stres pada ibu hamil, seperti ibu hamil merasa takut

\*e-mail korespondensi : febbiwulansari08@gmail.com

karena ketidakmampuannya dalam melaksanakan tugas atau peran sebagai ibu nantinya, ataupun ibu hamil kehilangan kepercayaan akan kemampuannya untuk membekali anak dengan kasih sayang dan perlindungan yang lazim.

### **Usia Kehamilan**

Pada penelitian ini ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3 lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 2. Menurut peneliti ibu dengan usia kehamilan yang memasuki trimester 3 akan lebih rentan mengalami stres karena akan mendekati masa persalinan hal ini sesuai dengan Sunaryanti (2018) yang mengatakan ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki trimester 3 dapat mengalami stres akibat dengan dekatnya masa persalinan. Hal ini dapat terjadi karena pada saat menghadapi masa persalinan akan menimbulkan kondisi konkrit yang mengancam diri ibu hamil yang menyebabkan perasaan tegang, khawatir, dan takut.

### **Pekerjaan**

Responden yang mengikuti prenatal yoga lebih banyak yang menjadi ibu rumah tangga dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Pada penelitian dengan mengamati 60.799 wanita secara acak, diketahui 41 % dari ibu rumah tangga mengalami stres, sementara hanya 34 % dari ibu bekerja yang mengalami perasaan serupa. Hal ini berarti bahwa ibu rumah tangga memungkinkan mengalami

stres dibandingkan dengan ibu yang bekerja (Rosalina & Hapsari 2014).

### **Pendidikan**

Ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga rata-rata adalah yang berpendidikan tinggi dengan pendidikan yang tinggi, responden dianggap telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang kehamilan sehingga dapat mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi persalinan terutama aspek psikologinya (Wulandari, 2018). Salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku kesehatan adalah tingkat pendidikan. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mempunyai kepedulian terhadap permasalahan kesehatan. Pengetahuan responden mengenai masalah persalinan dapat berasal dari tenaga kesehatan, majalah kesehatan, radio, yang pada akhirnya akan menambah pengetahuan responden dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Adanya pengetahuan yang baik menjadi modal agar responden dapat memperkecil stres yang dialami responden saat mendekati masa persalinan (Notoadmodjo, 2012).

### **Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Prenatal Yoga**

Rata - rata ibu hamil yang mengalami stres selama kehamilan, berada pada rentang stres ringan hingga stres berat dengan faktor yang memungkinkan dapat mempengaruhi tingkat stres ibu hamil adalah dari faktor usia kehamilan, ibu hamil yang rata-rata

lebih dari 30 minggu dan semuanya termasuk dalam trimester III. Hasil penelitian yang dilakukan Sunaryanti, (2018) menyatakan tingkat risiko ibu hamil primigravida stres sedang sebesar 81,5% sedangkan tingkat risiko ibu hamil multigravida antara stres ringan dengan stres sedang adalah sama yaitu 50%. Menurut peneliti faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres pada ibu hamil adalah hormone kortisol, karena pada saat kehamilan hormon kortisol akan mengalami perubahan yaitu peningkatan. Menurut peneliti berdasarkan dari beberapa faktor yang memicu terjadinya stres pada ibu hamil diperlukannya upaya untuk meminimalisir tingkat stres, karena jika stres yang dialami tidak ditanganin dengan baik maka akan berdampak buruk terhadap janin yang sedang dikandung. Stres pada masa kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hambatan pertumbuhan janin, dan komplikasi paska persalinan (Sulastri, 2021).

### **Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Prenatal Yoga**

Tingkat stres ibu hamil setelah melakukan prenatal yoga rata-rata mengalami penurunan setelah beberapa kali mengikuti prenatal yoga. Menurut Priharyanti (2018) mengatakan bahwa dari segi psikologis, dengan menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Selain itu, yoga digunakan sebagai media self help yang akan membantu saat

dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran. Skor rata-rata stres responden setelah mengikuti prenatal yoga dari 16,10 mengalami penurunan menjadi 9,03. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jatnika, (2016) bahwa efek melakukan prenatal yoga terhadap stres ibu hamil menunjukkan penurunan stres yang signifikan yakni dengan nilai p value 0.0001 dengan hasil penelitian sebelum melakukan prenatal yoga rata-rata tingkat stres 22,47 turun menjadi 12,8 setelah melakukan prenatal yoga. Menurut peneliti penurunan stres yang dipengaruhi oleh prenatal yoga ini akibat dari rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil selama mengikuti kelas, serta gerakan yang membuat otot-otot menjadi rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi.

### **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil**

Hasil dari uji statistik yang menggunakan uji Paired Sample T- Test diperoleh nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0,000, < 0,05$   $H_0$  pada penelitian ini ditolak dan hipotesis alternative  $H_a$  diterima dimana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua test yang mana nilai rata-rata tingkat stres sebelum melakukan prenatal yoga lebih tinggi yaitu 16,10 dibandingkan dengan nilai rata-rata setelah melakukan prenatal yoga yaitu 9,03 hal ini berarti prenatal yoga dapat mempengaruhi penurunan tingkat

stres pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jatnika, (2016) dengan hasil penelitian sebelum melakukan prenatal yoga rata-rata tingkat stres 22,47 turun menjadi 12,8 Gerakan dalam prenatal yoga dapat memberikan efek relaksasi yang bisa membantu menstabilkan emosi ibu hamil, hal ini terjadi karena di dalam gerakan prenatal yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat khususnya perasaan tenang (Wulandari, 2018). Menurut peneliti efek relaksasi yang didapatkan dari melakukan prenatal yoga akan membantu ibu hamil dalam mengatasi stres yang sedang dialaminya, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh jatnika, (2016) yang menyebutkan saat ibu hamil dalam keadaan tegang akibat stres, sistem yang bekerja adalah sistem saraf simpatik yang mana akan terjadi peningkatan rangsangan atau memacu organ tubuh, denyut jantung dan pernapasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (peripheral) dan pembesaran pembuluh darah pusat yang mana hal ini akan mempengaruhi kondisi baik dari ibu hamil itu sendiri atau pada janin yang sedang dikandung, sedangkan pada saat ibu hamil berada dalam kondisi tenang atau relaks akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi biokimia tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatik memiliki kerja yang

berlawanan dengan sistem saraf simpatik, dimana sistem saraf parasimpatik akan memperlambat kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan menurunkan produksi hormon penyebab stres. Setelah melakukan prenatal yoga, hal ini disebabkan oleh prenatal yoga yang memberikan efek relaksasi dan menghambat aktivitas sistem saraf simpatik sehingga dapat menurunkan stres yang dialami oleh ibu hamil.

## SIMPULAN

Usia dari ibu hamil yang melakukan prenatal yoga adalah pada rentang usia 20-35 tahun, dengan jenis paritas sebagian besar primigravida dengan usia kehamilan sebagian besar memasuki trimester 3, ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebagian besar adalah ibu rumah tangga dan beragama yang dominan adalah Islam dengan tingkat pendidikan sebagian besar adalah sarjana. Sebagian besar ibu hamil mengalami stres sedang selama masa kehamilannya. Tingkat stres ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga adalah kategori sedang dan setelah melakukan prenatal yoga kategori normal. Ada pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga dengan tingkat stres ibu hamil.

## SARAN

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmiah, bahan informasi dan tambahan

referensi bagi perkembangan ilmu kesehatan, terutama dalam bidang keperawatan *sport and art* mengenai prenatal yoga.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan berjalan sesuai rencana tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Terimakasih kepada orang tua saya, bapak ibu dosen pembimbing dan juga teman-teman saya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aprina, Aprina., Rilyani, R., & Parosaliantika, M. (2021). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 318-329.

Astuti, Sunarish., Judistiani, R., Rahmiati, L., & Susanti, A. (2015). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Jakarta: Erlangga.

Curtis, Kathryn., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2012.

Darwitri, & Rahmadona. (2021). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester II & III: *Jurnal Photon*, 12(1), 26-33.

Dinkes Kalbar. (2020). Profil Dinkes Kalbar. Pontianak. Dinas Kesehatan Kalbar.

Donsu. Jenita. D. T. (2017) Psikologi Keperawatan Yogyakarta: Pustaka

Baru Press.

Hindhuyana, Putu, S., & Dewi, P, A, S, K., 2021, Pranayama dalam Prenatal Yoga, *JYK*, 4(2):2621-0185.

Jatnika. Galih. Rudhiati. F. & Nurwahidah. Aisha. (2016). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III. *JKK*, 3(3):139-145.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Riskesdas. Hasil Riskesdas (2018). Yoong, W. Anxiety and depression levels among pregnant women with COVID- 19. (2020).

Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2014). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 18-23.

Sulastri, Mepi., Hilinti, Y. (2021). Kaitan Stres dengan Kelahiran Prematur Saat Wabah Virus Corona 2019 (COVID-19) Di Indonesia: *Literature Review*. 9(1), 32–37.

Sulastri, Mepi., Hilinti, Y. (2021). Kaitan Stres dengan Kelahiran Prematur Saat Wabah Virus Corona 2019 (COVID-19) Di Indonesia: *Literature Review*. 9(1), 32–37.

Sunaryanti, S. S. H., & Iswahyuni, S. (2018). Perbedaan Tingkat Risiko Depresi Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Pada Trimester III Usia Kehamilan Di Puskesmas Sibela Surakarta. *Avicenna: Journal of Health Research*, 1(2).

WHO. (2014). *Depression: A Global Public*



Health Concern.

Widya. Setta. (2015). Panduan dasar yoga.  
Jakarta: PT. Gramedia.

Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah,  
E. (2018). The effect of prenatal yoga  
on primigravida trimester II and III  
in studio qita yoga district south  
Semarang Indonesia. *Jurnal  
Keperawatan*, 9(1), 25-34.